

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Fitness Live!

Online fitnessinspiration for instruktører  
lørdag den 6. februar kl. 9.00-17.15

**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

**DGI**

# SAVNER DU INSPIRATION?

Tilmeld dig Fitness Live! og bliv inspireret af nogle af Danmarks bedste undervisere hjemme i din egen stue.

Fitness Live! er et inspirationsevent for instruktører, der underviser i fitness - individuelt eller på hold. Eventet streames live på YouTube lørdag den 6. februar kl. 9.00-17.15, hvor du har mulighed for at deltage på otte forskellige workshops med alt fra dans til crossgym.

Det eneste, du skal gøre, er at tilmelde dig eventet, så får du adgang til alle

## Tilmelding

Det koster 99 kr. at deltage hele dagen.

Tilmeld dig [her](#)

workshops. Du kan være med hele dagen - eller hoppe ind når det passer dig.



# PROGRAM

## Der er pause kl. 13.00-13.30



### **Kl. 9.00-9.45: Yoga med puls**

Start dagen med yoga. Kirstine guider dig igennem finurlige flows og balancer.

Underviser: Kirstine Marie Fabricius



### **Kl. 10.00-10.45: Pilates med fokus på åndedrættet**

Bliv guidet igennem forskellige Pilates øvelser - både mobiliserende og stabiliserende øvelser - med det naturlige åndedræt i fokus. Målet er, at du får kendskab til det naturlige åndedræt i Pilates træningen og oplever på egen krop, hvad det naturlige åndedræt kan bidrage med i Pilates øvelserne.

Underviser: Natacha Maria Hilkøb



### **Kl. 11.00-11.45: Dance – Inspiration til nye trin og dancetoning**

Mangler du ideer til din dansetime? Her får du inspiration til dans med sjov og simpel koreografi. Du vil bl.a møde afro moves og old school hip hop. Sidst men ikke mindst forenes dans, styrke- og udholdenhedstræning i forskellige former for dancetoning.

Underviser: Ann-Britt Nordby



### **Kl. 12.00-12.45: Styrk og stram op!**

Vær med på denne time, hvor vi arbejder kroppen grundigt igennem Der tages udgangspunkt i funktionelle helkropsøvelser, der samtidig sikrer høj puls, sved på panden og effektiv træning. Elementer som koordination og balance integreres i timen, og der arbejdes med egen kropsvægt samt klude.

Underviser: Dorte Linnerup



# PROGRAM -fortsat

## Der er pause kl. 13.00-13.30



### **Kl. 13.30-14.15: De store benøvelser**

Brugen af basale bevægemønstre i form af Squat, Bend/Dødløft og lunge. Lær de vigtigste keypoints så dine deltagere bliver gode hurtigt.

Underviser: Tomas Pilsborg



### **Kl. 14.30-15.15: Stærk core og grusom mave**

Vi træner med egen kropsvægt og bevæger os i flere planer. Vi arbejder med sammensatte øvelser i en dynamisk træning med styrke i fokus.

Underviser: Trine Lønne



### **Kl. 15.30-16.15: CrossGym**

Opbygning af time: Herunder opvarmning, movement prep og udvalg af øvelser som giver mest for pengene.

Underviser: Tomas Pilsborg



### **Kl. 16.30-17.15: Kettlebell for dummies**

"Dimsen" som understøtter godt og naturligt opspænd som beskytter din ryg. Fokus på indlæring af Goblet Rack som kan bruges i Squat og lunge. Samt fokus på brugen af korrekt greb på kettlebellen med en hånd som bruges bla. Ved swings men også ved 1-arms Front Squat og Pushpress.

Underviser: Tomas Pilsborg